



Centre de Bien-être et d'entraînement personnalisé

► TARIFS

► HORAIRE

3P GYM

**3642 Boul. Saint-Laurent
Montréal**

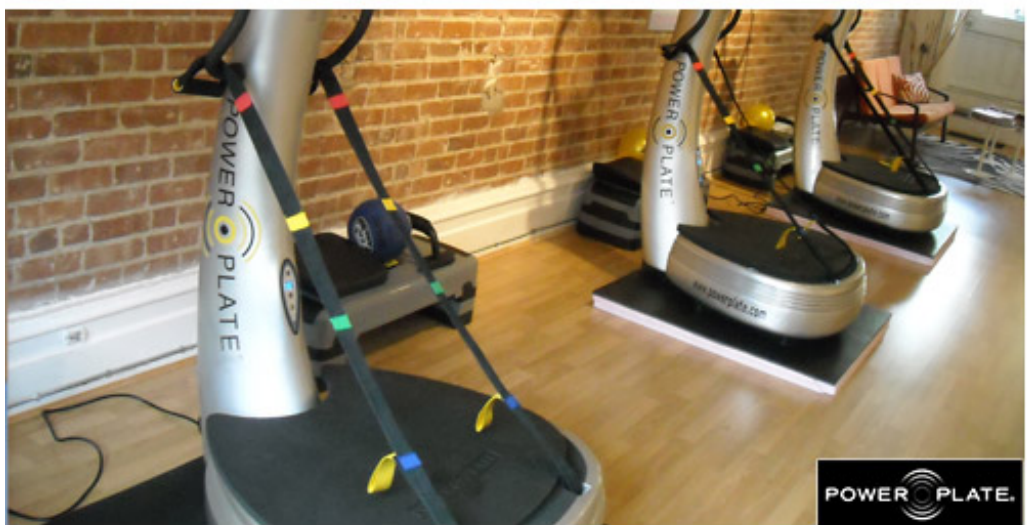
514.303.6767

• [Détails](#)

**374 rue Notre Dame O.
Montréal**

514.578.5676

• [Détails](#)



Le 3P Gym vous souhaite la bienvenue dans son centre de Bien-être et de l'entraînement personnalisé.

Nous sommes heureux de vous accueillir dans un lieu privilégié sur le **Boulevard Saint Laurent** au coeur de la Main.

Nous vous proposons également de venir découvrir la technologie **Power Plate** dans notre **centre 3P Gym Vieux Montréal rue Notre Dame Ouest**. Il se situe à la limite du Quartier des Affaires et du Vieux Port, à proximité du métro Square Victoria.

Nos studios

Loin de l'ambiance des clubs de forme et des centres d'amincissement classiques, le 3P Gym développe un concept unique, novateur et résolument tourné vers la personne.

Venez découvrir votre studio un espace chaleureux et contemporain où le confort côtoie les dernières technologies dédiées à l'amincissement et à la tonification musculaire.



**Vous n'avez toujours pas essayé
la Power Plate® ?**

Ne perdez plus de temps et
contactez nous au plus vite pour
prendre rendez-vous et la découvrir
lors d'une séance gratuite et sans
engagement!!!

Technologie

La Power Plate® permet de tonifier et de raffermir en un temps record les fibres musculaires et profondes.

► Cette merveille est composée d'une plaque vibratoire qui induit des contractions réflexes intenses et efficaces, avec des exercices de 30 minutes prodigués par l'entraîneur personnel. **On note au bout de quelques séances une nette amélioration de la tonicité musculaire, un brûlage des graisses intensif** et une diminution visible de la cellulite et jambes légères grâce aux massages systématiques en fin de séance.

